العلاج بزيوت الأعشاب



صبحى سليمان

العلاج

بزيوت الأعشاب

صبحي سليمان

الحبة السوداء

ورد حديث في صحيح البخاري عن عائشة رضـي ا عنها أنها قالت : قال رسول ا صلى ا عليه وسلم : ـ

ـ إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام، قلت : وما السام ؟ قال الموت.

وعن أنس بن مالك أن النبي ـ صلى ا عليه وسلم ـ كان إذا اشتكى تقمح (استف) كفاً من شونيز ويشرب عليه ماء وعسلاً.

(رواه الطبراني في الأوسط وفيه يحيى بـن سـعيد العطار وهو ضعيف).

حين أزاح اللورد (كارتر) الستار عن كشفه الأثـري المهم، وهو مقبرة الملك الفرعوني (توت عنخ آمون)، لم يكن يعلم ماهية الزيت الأسود اللون الذي وجد ضمن مقتنيات هذا الملك الشاب، والذي عرف فيما بعد بزيت حبـة البركـة أو الحبة السوداء ... ولقد عرف المصريون القدماء نبات حبـة البركة، ولكنهم لم يعرفوا على وجه التحديد كيفية اسـتخدامه في حياتهم اليومية، وكانوا يعرفونها باسـم (شـنتت)، إلا أن

اكتشاف زيت هذا النبات ضمن مقتنيات أحد ملـوكهم يـدل بصورة قاطعة على مدى أهمية هذا النبات في هذه الفترة.

ويشير العهد القديم في سفر (أشعياء) إلى أهمية حبة البركة والطرق المتبعة حينئذ للحصول على الزيـت، وقـد عرف العبرانيون النبات الذي كان ينمو بصورة واسعة فـي مصر وسوريا، باسم (كيتساه) ...

وكتب (ديسكوريدس) ـ وهو طبيب يوناني شـهير عاش في القرن الأول الميلادي ـ أن بذور حبة البركة كانت تستخدم في علاج الصداع واحتقان الأنـف وآلام الأسـنان، بالإضافة إلى استخدامها كطارد الديدان، كـذلك اسـتخدمت كمدر للبول واللبن ... وقد كتب (البيروني) وهو من علماء المسلمين (١٠٤٨م ـ ٩٧٣هـ) عن الأصل الهندي لهـذا النبات ومدى قيمته الغذائية والصحية، وتحتل حبة البركة في الطب اليوناني العربي الذي وضـع أسسـه (هيبـوقراتس) و(جالن) و(ابن سينا) مكانة كبيرة حيث كانت لهـا أهميـة كبيرة في علاج أمراض الكبد والجهاز الهضمي.

وفي كتابه الشهير (القانون في الطب)، يرى (ابـن سينا) أن حبة البركة يمكن أن تحفز الطاقة وتسـاعد علـى التغلب على الإرهاق والإجهاد.

وحبة البركة هي عشب نباتي ينمو سنويا في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ولكنه يزرع فـي منـاطق عديـدة أخرى في شمال أفريقيا وآسيا والجزيرة العربية ... والاسـم العلمي للنبات هو Nigeria Sativa، وهـو نبـات قصـير القامة لا يزيد طول قامته عن ٣ مم، وهو ينتمي لعائلة الشمر واليانسون، حتى إنه أحيانًا يتم الخلط بينه وبين نبات الشمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلي اللـون الأسـود عنـد تعرضها للهواء ... وللحبة السوداء أسماء أخـرى مثـل : الكراوية السوداء، أو الكمون الأسود، وكذلك يسـمونها فـي الهند بالكالونجي الأسود، وفي بلاد فارس القديمـة عرفـت باسم شونياز ... وهناك أكثر من ١٥٠ بحثًا، تم نشره مؤخرا في الدوريات العلمية المختلفة عن فوائد استخدام حبة البركة، والتي تؤكد على الفوائد العديدة التي ذكرها القدماء عن هـذا النبات ... ويأتي معظم هذه الأبحاث من أوربـا وتحديـدا

النمسا وألمانيا، والتي تأتي في مقدمة الدول الداعية لإحيـاء طب الأعشاب كطب بديل، وهكذا ظهرت حبة البركـة فـي مستحضرات طبية متنوعة بين أقراص وكبسولات وأشـربة وزيوت في العديد من الدول الأوربيـة، وكـذلك الولايـات المتحدة، هذا بالإضافة إلى بلدان العالم العربي والإسلامي.

ولقد عكف العلماء منذ زمن على معرفة كيفية عمل الحبة السوداء وخاصة دورها في عمليـة التئـام الجـروح، والذي استدعى معرفة مكونات البذور، والتـي وجِـد أنهـا تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعـادن والبروتينيـات النباتية، بالإضافة إلى بعض الأحماض الدهنية غير المتشبعة ... والجدير بالذكر، أن كثيرا من الزيوت النباتية ومنها زيت حبة البركة تحتوي على العديـد مـن الأحمـاض الدهنيـة الأساسية والمهمة لصحة الجلد والشعر والأغشية المخاطيـة، وكذلك عملية ضبط مستوى الدم وإنتاج الهرمونات بالجسـم وغيرها من الوظائف الحيوية المهمة.

وبالإضافة إلى المكونات الطبيعية السابقة، تحتـوي حبة البركة على مادة "النيجيللون" "Nigellone"، وهي مادة بلّورية تم استخلاصها لأول مرة في عـام ١٩٢٩، والتـي

استخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجـودة بالنبات. ويعد الـ Nigellone هو أحد مضادات الأكسـدة الطبيعية مثل فيتامينات (ج)؛ و(أ) وكذلك الجلوتـاثيون، والتي تلعب دوراً أساسيا في حماية الجسم ضد مخاطر مـا يسمي بالشوارد الحرة "Free radicals". وهناك العديد مـن الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ Nigellone في حماية الجسم من مخاطر العديد من المـواد الغريبة "Xenobiotics".

استخدامات الحبة السوداء

١ - مصدر للطاقة: حيث وجـد أن حبـة البركـة تساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية، خاصـة وأن طبيعة الغذاء الغربية والمسيطرة الآن على العادات الغذائيـة في بلدان العالم المختلفة مثل: تناول الآيس كريم والزبـادي والبيتزا والجبن والهامبرجر وغيرها، تستهلك الكثيـر مـن طاقتنا الحيوية، مما يؤدي لظهور الكثير من الأمراض.

٢ - الرضاعة: تساعد حبة البركة على إدرار اللبن، كذلك تعد مصدرا غذائيا مهما للأم والطفل على السواء.

٣ - المناعة: أثبتت بعض الدراسات التأثير المحفـز لحبة البركة على جهاز المناعة مما يفسر معنى(شفاء من كل داء).

٤ - الطفل: تحتوي بذور حبة البركة على حمـض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل.

٥ - الشيخوخة: تعد الحبة السوداء غذاء صحيا مهما ومفيدا لكبار السن نظرا لاحتوائها على مواد غذائية متعـددة ومتنوعة.

وقال عنها (ابن سينا) : الشونيز حريفاً يقطع البلغم ويحلل الرياح ويحل الأورام البلغمية والصلبة، ومـع الخـل يقضي على القروح البلغمية والجرب المتقـرح وينفـع فـي الزكام خصوصا مسحوقا ومجعولا قي صورة كتان ويطلـي على الجبهة من به صداع وإذا نقع في الخل ليلة ثـم سـحق وأعطى للمريض كي يستنشقه نفع من الأوجاع المزمنة فـي الرأس، ويقتل الديدان لو طلاه على السرة، ويدر الطمث إذا استعمل أياما ويسقى بالعسل والماء الحـار للحصـاة فـي المثانة والكلى.

وقال عنهـا (داود الأنطـاكي) : رمادهـا يقطـع البواسير دهانا، وإن طبخ بزيت الزيتون وقطر الزيـت فـي الأذن شفي من الصمم وإذا قطر في الأنف شفي من الزكـام أو دهن به مقدم الرأس منع من انحـدار النـزلات وبمـاء الحنظل والشيح يخرج طفيليات البطن دهانا على السرة وهو ترياق للسموم وتدر البول والطمث واللبن وهي تقطع شـأفة البلغم وأوجاع الصدر والسعال وضـيق التـنفس والغثيـان والاستسقاء، ومعروف عنها إضافتها إلى شتى أنواع الطعام إذ تضاف إلى الخبز والحلبة المطحونـة وأنـواع الفطـائر المختلفة.

وقد تم بكلية طب الإسكندرية فصل بعض العناصـر الفعالة من الزيت الطيار الموجود في حبة البركة ووجـد أن أحد العناصر الفعالة له القدرة على وقاية الأرانب الهندية عند وضعها في جو مشبع بمادة الهستامين وتمت دراسة الخواص الأقرباذينية والسمية لهذا المركب وتمت تجربته على عـدد كبير من مرضى الربو من الصغار والكبار ووجد أنه مفيـد في بعض حالات الربو وبدون أضرار وآثار جانبيـة كمـا وردت تقارير طبية من مراكز طبية خارج مصـر (ج.م.ع)

تفيد بهذا المعنى أيضا وقد تمت دراسة ميكانيكية عمل هـذا العنصر الفعال وأرجعت إلى تأثيره الباسـط علـى الشـعب الهوائية ومضاداته لمادة الهستامين وكطارد للبلغم ووجد أنه يزيد من قوة تثبيت الهستامين في دماء المرضى ووجد أخيرا أنه يثبت الخلايا الماسنية التي تفرز المواد الوسـيطة التـي تسبب الأزمات الصدرية كما وجد أنه يساعد علـى إفـراز حامض البوليك ولذلك يخفف من آلام مرض النقـرس كمـا يساعد على إفراز الصفراء من الكبد.

كما وجد أن المركب الآخر وطبيعته فينولية له تأثير مضاد للبكتريا ووجد أن أنواعا كثيرة من البكتريا لا يمكنهـا أن تعيش في الزيت نفسه وقـد تمـت دراسـة الخـواص الأقرباذينية والسمية لهذا المركب ثم أجريـت بـه أبحـاث باستخدامه موضعيا فـي عـلاج التهـاب الأذن الخارجيـة والجيوب الأنفية ومرض الربنوسكروما وثبت من الدراسات البكترولوجية والباثولوجية وبالكشف المغطي للأشعة السينية نجاح العلاج في بعض حـالات التهـاب الجيـوب الأنفيـة والرينوسكروما وذلك دون أي آثار جانبية ولفترة تتبع بلغت أكثر من ستة شهور.

فوائد الحبة السوداء

لم يستحوذ على اهتمام الناس في السنوات الأخيرة نبات طبي مثلما فعلت الحبة السوداء، وكان من الناس من اعتقد أن الحبة السوداء شفاء لكل داء، ومنهم من أنكر فوائدها كلية، وآخرون أيقنوا أن في الحبة السوداء شفاء لبعض الأمراض، صحيح أن رسول ا عليه الصلاة والسلام قال في حديث رواه البخاري : في الحبة السوداء شفاء من كل داء.

إلا أن هذا - كما قال ابن حجر وغيره من العلماء - من العام الذي يراد به الخاص، ومثال ذلك قوله تعالى عن ريح عاد : (تدمر كل شيء بأمر ربها) فهي تدمر البشر والمساكن ولا تدمر الجبال ولا الأنهار ولا الشمس أو القمر وللأسف الشديد انتشرت بين الناس وصفات زيت الحبة السوداء فما تركت مرضا إلا وجدت له في الحبة السوداء شفاء !! واستغل الأمر بعض التجار ممن أخذ يبيع زجاجات زيت الحبة السوداء بأسعار باهظة، ويجني الأرباح، غير مبال بما قد يصيب المريض من ضرر.

والحقيقة أن هناك عددا من الدراسات العلمية التي نشرت حديثا (خلال السنتين الماضيتين) عن الحبة السوداء، ولكن معظم تلك الدراسات كانت دراسات بدائية أجريت على الفئران وكانت نتائجها مشجعة، ولكن يقتضي الأمر إجراء المزيد من الدراسات لتوثيق النتائج واستخلاص التوصيات، وكان من تلك الدراسات تجربة أجريت على الفئران، وأشارت إلى فائدة الحبة السوداء في تخفيف أعراض الحساسية عند الفئران وكانت هناك دراسة أخرى نشرتها مجلة " International Journal of Pharmacology " عام ١٩٩٣م وأشارت إلى قدرة خلاصة الحبة السوداء على خفض سكر الدم عند الأرانب.

ونشرت أكثر من دراسة علمية في مجلات معترف بها عالميا حول فائدة خلاصة الحبة السوداء في قتل عدد من الجراثيم في أطباق المختبر، أو في حيوانات التجربة ... وهناك ما يشير إلى أن للحبة السوداء خصائص مضادة للسرطان، ومقوية للجهاز المناعي الذي يدافع عن الجسم ضد الجراثيم والفيروسات وغيرها؛ ومنها دراسة الدكتور (أحمد القاضي)، والدكتور (أسامة قنديل) بالولايات المتحدة، والتي

أظهرت أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يوميا قد ينشط الجهاز المناعي، ولكن الدراسة كانت على عدد قليل من الناس، ومن أهم الدراسات التي أجريت حتى الآن دراسة أجرتها الباحثة (ريما أنس مصطفى) في جامعة كينج في لندن، ونالت بهذا البحث شهادة الماجستير. وقد أجريت تلك التجارب على الحبة السوداء تحت إشراف أساتذة بريطانيين وفي مخابر جامعة لندن.

وقد أثبتت تلك الدراسة وجود خواص مضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار على عدد من الجراثيم، كما أجريت دراسات لمعرفة الخواص المضادة للالتهاب(Anti Inflammatory) في المادة الفعالة في الحبة السوداء والتي تدعى الثيموكينون. وقد قدمت حديثاً رسالة جامعية عالية في موضوع الحبة السوداء في جامعة الرياض. وكانت نتائجها إيجابية، ونحن بانتظار المزيد من الدراسات، أما من يدعي على صفحات الجرائد أن ليس في الحبة السوداء أية فائدة، فهذا محض وهراء ولا يستند إلى أي دليل ... واكتشف العلماء أن الحبة السوداء تحتوي على نوعين من الزيت، الأول زيت ثابت وقد لا يكون له تأثير

يذكر، والثاني زيت طيار يعزى إليه التأثير الـدوائي للحبـة السوداء.

يقول الدكتور (جابر سالم) أسـتاذ ورئـيس قسـم العقاقير الطبية بكلية الصيدلة فـي جامعـة الملـك سـعود بالرياض : إن زيت الحبة السـوداء الموجـود بالأسـواق السعودية ليس له قيمة علاجية تـذكر، وقـال: إن التجـار والمصنعين لهذا الزيت يقومون بتحميص الحبة السوداء، ثـم يكبسون البذور، فيحصلون على الزيت الثابت، ونسبة بسيطة جدا من الزيت الطيار، وذلك لأن الزيت الطيار يتبخر عنـد تحميص البذور ... وتبين أن الحبة السوداء المعروفة باسـم nigella sativa هي الوحيدة طبيا التي تستخدم, والأنـواع الأخرى يجب عدم استعمالها والسؤال كيف يمكن التعـرف على هذا النوع وتميزه عن غيـره مـن الأنـواع الأخـرى الموجودة في الأسواق؟

النوع الموجود حاليا في الأسواق هو النوع الأصلي المعروف باسم nigella sativa ويوجد من هذا النـوع مـا يزرع بالجزيرة العربية في منطقة القصيم ويسمى بالقصيمية؛ ونفس النوع يزرع في الحبشة ويسمى بالحبشية؛ ونفس النوع

يزرع في الهند ويسمى بالهندية, وهذه الأنواع الثلاثة تُبـاع في الأسواق؛ ومحتوياتها الكيميائية متساوية ولا فرق بينهـا؛ كما وتُعرف هذه الأنواع بثقل حبتها وطعمها الحـار وقـوة رائحتها وشدة سوادها.

وينصح الأطباء بعـدم اسـتخدام الزيـت الثابـت، واستعمال الحبة السوداء كما هـي، حيـث يمكـن سـحقها واستعمالها فوراً بعد السحق مباشرة، كما وينصح كذلك بعدم سحقها وتركها لأن الزيت الطيار - وهو المادة الفعالـة - يتطاير بعد السحق، كما ويمكن اسـتخدام مسـحوق الحبـة السوداء مع العسل، واستعمالها في حينه، أو تُسف مع المـاء أو الحليب، وهذا هو الاستعمال الأمثل للحبة السوداء.

وأبسط طريقة لتناول الحبة السوداء تكـون بوضـع ملعقة من الحبة السوداء على صحن يحتوي علـى اللـبن (الزبادي) ويغمر بزيت الزيتون، فذلك مـن أنفـع أطبـاق الفطور في الصباح أو العشاء ... فعن أنس بن مالك رضي ا عنه أن النبي صلى ا عليه وسلم كان إذا اشتكى تقمـح كفاً من شونيز ويشرب عليه ماء وعسلاً.

وتقمح أي : استف، والشونيز : هو الحبة السوداء.

وأما مقدار الحبة السوداء فليس هناك دليـل علمـي كاف يشير إلى ذلك، إلا أن الدراسة التي أجريت في أمريكا وأشارت إلى فائدة الحبة السوداء في تنشيط الجهاز المنـاعي استخدمت جراماً واحداً من الحبة السوداء مرتين كُل يوم.

والحقيقة نحن بحاجة ماسة إلى إجراء المزيـد مـن الدراسات العلمية على الحبة السوداء لمعرفـة خصائصـها وتأثيراتها، وحتى ذلك الحين تظل الحبة السوداء غذاء مفيـداً استعمله الناس لآلاف السنين.

أما الحبة السـوداء فيفضـل ألا تطحـن إلا عنـد الاستعمال لأنها إذا سحقت وتركت ولو لعدة سـاعات قبـل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها لأنها عبارة عن زيت طيار ... لكن إذا سحقت الحبة السوداء ثُم مزجت مع عسـل مزجاً جيداً وحفظت في علبة قاتمة اللون ومحكمة الغلاق فإنها تحتفظ بفائدتها.

ولكي نستفيد من الحبة السوداء ننصح بما يلي : ـ

يمكن حفظ بذور الحبة السوداء في الثلاجة.

لا تحفظ بذور الحبة السوداء المطحونة والمخلوطـة مع العسل في الثلاجة بل في درجة حرارة الغرفـة العاديـة المضاءة.

لا تحفظ بذور الحبة السوداء المطحونة والمخلوطـة مع العسل في الأماكن المضاءة بل توضع في وعاء مغلـق بإحكام وتوضع في الأماكن المظلمة.

لا يحفظ زيت الحبة السوداء في الثلاجـة بـل فـي درجة حرارة الغرفة العادية.

للحبة السوداء قُدرة على علاج جميـع الأمـراض، وهذا ما دل الحديث الشريف عليه ولكن الأبحاث الإكلينيكيـة عن الحبة السوداء قليلة ولم يعرف الإنسان عن اسـتخدامها فأحياناً تُؤخذ بمفردها؛ أو يكون تأثيرها قوياً ومساوياً للأدوية الأخرى.

بلع سبع حبات من الحبة السوداء يومياً غيـر نـافع لشفاء جميع الأمراض الداخلية حيث تحتاج بعض الأمراض الداخلية لجرعات صغيرة وبعضها يحتاج لجرعة أكبر ولكن عموماً الجرعة الفعالة حوالي ملعقة صغيرة.

لا ينصح باستعمال الحبة السـوداء بشـكل يـومي مستمر بل تستعمل لمدة أسبوعين ثم يكـرر العـلاج بعـد أسبوعين أو أكثر، لإمكانية حدوث أعراض الجانبية.

لا تستعمل الحبة السوداء للمرضى الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم.

لا تستعمل الحبـة السـوداء لعـلاج نوبـة الربـو الحادة.الجراثيم

لقد ثبت معملياً أن للحبـة السـوداء تـأثيرا قـاتلا للجراثيم، وتكمن هذه الخاصية في الزيت الذي تحتويه.

أنواع الحبة السوداء

١ ـ حبة البركة الشـائعة وهـي الحبـة السـوداء الأساسية والمعروفة باسم Nigella Sativa وهي عبارة عن نبات عشبي حولي يصل طولها إلى ٥٠ سم وغزيرة التفرع عليها أوبار خفيفة، الأوراق مقسمة إلى أجزاء صغيرة خيطية الشكل، أزهارها بيضاء مشوبة بزرقة، الثمار عبـارة عـن كبسولة تحتوي عدد من البذور ذات رائحـة عطريـة عنـد فركها بين الأصابع.

٢ ـ حبة البركة الدمشـقية Nigella damascena

وهي تشبه إلى حد ما النوع السابق إلا أن الأوراق مقسـمة إلى أجزاء طويلة ورفيعة جداً وأزهارها كبيرة الحجـم ذات لون أزرق وتوجد منها أصناف تتميز بأزهار مفردة وأخرى مزدوجة وأهم الأصناف المفردة المعـروف باسـم Miss Jekyll ذي الأزهار الزرقاء(Persian ruse) , ذي الأزهار الحمراء الداكنة, بينمـا الأصـناف المجـوز همـا صـنف (Double blue) ذي الأزهار الزرقاء كبيرة الحجم.

٣ ـ حبة البركـة الشـرقية Nigella orientalis

وهي نباتات قزمة صغيرة ضعيفة النمو ولا يزيد طولها عن ٤٠ سم والأوراق مجزأة إلى أجزاء خيطية رفيعة وطويلـة ولونها خضر فاتح والأزهار صفراء اللون منقطـة بـاللون الأحمر؛ والجزء المستخدم من نبات حبة البركة طبيـاً هـو البذور والزيت الطيار (Volatile oil).

الموطن الأصلي للحبة السوداء

الموطن الأصلي للحبة السوداء آسيا الصغرى حيث تنمو على مساحات شاسعة في كُلٍ مـن سـوريا والعـراق وبعض المناطق الأخرى لحوض البحر الأبيض المتوسط, ثم

انتشرت زراعتها في المناطق المعتدلة لكـل مـن أفريقيـا وأمريكا. وأهم البلدان المنتجة لها حاليـا الحبشـة وسـوريا والهند وباكستان وإيـران والعـراق ومصـر والسـعودية والولايات المتحدة الأمريكية.

الحبة السوداء في الطب القديم

قال (ابن سينا) : الشونيز يقطـع الـبلغم ويحلـل الرياح ويقطع البثور والبهاق والبرص خصوصا مع الخـل يحلل الأورام البلغمية والصلبة والقروح البلغميـة والجـرب المتقرح, يمنع الزكام شرابا, يطلي على الجبهة لبخات لعلاج الصداع وأوجاع الرأس, مع الخل ينفع مع وجـع الأسـنان مضمضة وخاصة مع خشب الصـنوبر, يـدر الطمـث إذا استخدم أياما, يسقى مع العسل الساخن لإزالة عسر المثانـة والكلي ... وقال (ابن البيطار) : الحبة السوداء تدر الطمث شرابا وبخورا وإذا مزجت بالخل بعد سحقها نفعـت لعـلاج البرص.

وقال (داود الأنطاكي) : شونيز (حبة سوداء) تبقى قوته سبع سنين وهو حار في الثالثة يابس فـي آخرهـا أو الثانية، يقطع شافة البلغم والقولنج والرياح الغليظة وأوجـاع

الصدر والسعال وضـيق التـنفس والغثيـان والانتصـاب والاستسقاء واليرقان والطحال واستعماله كل صباح بالزيـت يحمر الألوان.. ورماده يقطع البواسير شربا ودهانا إن نقـع في الخل واستنشق به نقـى الـرأس مـن سـائر الصـداع والأوجاع والزكام.

لقد وجدت الحبة السوداء في مومياء (تـوت عـنخ آمون) الفرعوني (كما وضحنا), كما أن (ديو قريـدس) اليوناني قد سجل في القرن الأول بعـد المـيلاد أن الحبـة السوداء قد أخذت لعلاج الصـداع واحتقـان الأنـف وآلام الأسنان والديدان المعوية, وكمدرة ولتنظيم الدورة الشـهرية ولتفرز كمية أكبر من حليب الأم.

المحتويات الكيمائية

كشفت البحوث الكيميائية أن الحبة السوداء تحتـوي على عدد كبير من المواد الكيمائية حيث تحتوي على ما يلي:

١ ـ الزيت الثابت (Fixed oil) وتصل نسبته إلـى ٣٥% وهو عبارة عن أحماض دهنية اللامشبعة بالهيدروجين unsaturated Fatty acids وبعض الأحمـاض الدهنيـة المشبعة saturated Fatty acids بالإضافة إلى نسبة قليلـة

من الاسترولات (Sterols) والتركيب النسـبي للأحمـاض الدهنية للزيت الثابت هو: حمض أولينـك ٢٠ ـ ـ ٢٤ %, حمض لنوليك ٤٤ ـ ٥٦ %, حمض لنولنيك ٦ ـ ٨,١ %و حمض وحمـض أراشـيدك ٩,٢ وحمـض إيكرزادايندوك ٥,٢بالميتولنيك ٣% وحمض بالميتيك ١٢ ـ ١٤% وحمض إستيريك ٢,٥ ـ ٣% وحمض مرستيك ٠,١٦% وأسترولات ٠,٥% وقد تعرف على الاسترولات وأهمها الكوليسـترول والكامبستيرول والاستجما ستيرول وبيتامسيتوستيرول والجا اسبيناستيرول.

كما تحتوي على فيتامينات مثل فيتـامين هـ ـ , ب بالإضافة إلى مواد صابونية وأهمها مركب ميلانتـين كمـا تحتوي الحبة السوداء على مادة الكاروتين والتي ثبت أن لها مفعول ضد الخلايا السرطانية، بالإضـافة إلـى هرمونـات وإنزيمات هاضمة ومضادة للحموضة.

أما أهم محتويات حبة البركة فهي الزيوت الطيـارة Volatile oil وهي التي يعزى لها فـي الغالـب التـأثير الدوائي، والزيت الطيار عبارة عن مادة سائلة متطايرة توجد بنسبة ١,٥% وله رائحة عطرية وذو لون أصفر باهت وأهم

مكوناته مركب الثايموكينون وتتراوح نسـبته فـي الزيـت الطيار ما بين ١٨ ـ ٢٥% من وزن الزيت وكمية قليلة من مادة ثنائي هيـدروثايموكينون ونسـبة عاليـة مـن مـادة باراسايمين ٣١,٥% والفابابينين بنسبة ٩,٥% كمـا يحتـوي الزيت على بعض الاساتر بنسبة ١٦% وفينـولات بنسـبة ٧,١% ، كما تحتوي على مواد سكرية ونشويات بنسـب ٧ و٩ و٣٣ % ومعادن مثل الفوسـفات والفسـفور والحديـد والكالسيوم.

في الطب الحديث

للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير حيث كشـفت بعض البحوث أن معالجة الإنسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء أدت إلى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاويـة القاتلـة وتنشـيط الخلايـات المبلغمـة (maciophages) في التقام الجراثيم، كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة إفراز إدرار اللبن في الأغنام.

تأثيرات الخلاصة المائية لحبة البركة:

كشفت الدراسات التجريبية عن قـدرة الخلاصـات المائية لحبة البركة على تنشيط إفراز بعض عوامل تنشـيط

المناعة من الخلايا اللمفاويـة مثـل مـادتي انترليـوكين ١ Interleukine1؛ وانترليوكين ٣ Interleukine 3) وإلـى تنشيط بلغمه الجراثيم وكذلك إضعاف إفراز السوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القرح المعدية التجريبية المحدثة بمادة الأسبرين في الجرذان. بالإضافة إلى علاج بعض أمـراض الديدان المعوية في الأغنام والديدان الشريطية في الأطفال.

تأثيرات الخلاصة الكحولية : ـ

كشفت الدراسات التجريبية أن للخلاصات الكحوليـة للحبة السوداء عدة تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجـراثيم مثل الأشريكية القولونية الزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية، كذلك إبادة بعض الخلايا السرطانية وإرخـاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات. وكـذلك عـلاج بعـض المصابين ببعض الديدان المعوية مثـل الـدودة الشـريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط الالتهابـات والآلام ومنـع تسوس الأسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموجلوبين، وعـدد كرات الدم البيضاء.

التأثيرات الطبية للزيت الطيار للحبة السوداء

لقد كشفت الدراسات التجريبية قـدرة هـذا الزيـت الطيار في جرعات صغيرة على إحداث بعض التأثيرات مثل ما يلي : ـ

ـ تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفـيض سـرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.

ـ زيادة سرعة التنفس (إحداث تهيج) وتقلصات في رغامي (Trachea) حيوان الوبر عن طريق إفـراز مـادة الهستامين.

ـ زيادة إفراز مادة الصفراء في الكلاب.

ـ زيادة إخراج حمض اليوريك المسـبب لمـرض النقرس في البول.

ـ الفتك بالعديد من الجراثيم مثل السلمونيلله والتيفية والصنمة الهيضية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية.

ـ إرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات المحدثة ببعض الكيماويات فيها.

ـ تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبـي بعـد معالجتهـا بجرعات (٥ مليجرام) حقنا في الصفاق بدون أي تأثير على مستوى الأنسولين في الدم.

ـ تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة مـن حيـوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والاستيل كولين وتثبـيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثة بمادة نورادرينالين.

ـ تخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئويـة بعـد حقنه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السـروتونية فـي الدماغ في منطقة الهيبوثلامسي وقد حاول البـاحثون فصـل المركبات الرئيسية في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا أن المركب ثايموكينون هو المسئول الرئيسي عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار.

أما مركب الفابابينين فقد اكتشفت قدرتها على تثبـيط الالتهابات التجريبية عبر إفراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصا تلك المرتبطة بالتهابات حـب الشباب, كما أن لها القدرة على تثبيط نمـو بعـض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة إفراز المخاط من الشعب

الهوائية في بعض المرضى المصـابين بالتهابـات رئويـة وبالأخص المزمنة.

استعمالات الحبة السوداء

- يستخدم مغلي بذور الحبة السوداء بمعدل نصـف ملعقة صغيرة مع ثلثي كوب ماء يومياً لعلاج عسر الطمـث والهضم والبول ويطرد الريح والنفخ فـي الـبطن وكـذلك السعال والنزلات الصدرية.

- يستخدم سفوف الحبة السوداء مخلوطا مع سـكر النبات حيث يحمص ٥٠ جراما من الحبة السوداء وتسـحق مع ٣٠ جراما سكر نبات ويسف منه نصف ملعقة صـغيرة صباحا ومساء وذلك لمنع الغازات ولضعف الشهية ويمكـن شرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه.

- لقتل ديدان الإسكارس (ثعبان الـبطن) يسـتعمل مغلي ملعقة من بذور الحبة مع كوب مـاء ويشـرب فـي الصباح الباكر مع الريق وتكرر الجرعة مساء حتى تخـرج الإسكارس ميتة.

- لتقوية جهاز المناعة يستعمل ربع كيلو من الحبـة السوداء الحديثة ويسحق جيدا ثم يمزج مع كيلو عسـل مـن

النوع الطبيعي ويوضع في وعاء محكم الغلاق ويؤخـذ منـه يوميا ملعقة وسط على الريق حتى تنتهـي الكميـة وهـذه الوصفة مجربة وتفيد في الحماية من السرطان, مع ملاحظة أن مرضى السكر يجب ألا يستعلموا هذه الوصفة وبإمكـانهم استعمال سبع حبات يومياً مضغاً على الريق وكوب حليـب منزوع الدسم.

- تُستخدم الحبة السـوداء فـي صـناعة الوصـفة الخاصة بفتح شهية راغبي السمنة.

- تُستخدم الحبة السوداء في صنع تريـاق لسـع أو لدغ العقارب حيث يحضر الترياق من المواد التالية: الحبـة السوداء, جنطيانا, زراوند, مر, حب الغـار, قسـط, فـوتنج يابس, سذاب, جندبيدستر, عاقر قرحا, زنجيل, فلفل أسـود, حلتيت, بأجزاء متساوية وتخلط مع العسل لتكـون عصـيدة يعطى للشخص الملدوغ مثل حبة الفستق ويشرب معها حليب أو ماء.

- تستخدم الحبة السوداء على نطاق واسـع كأخـذ التوابل حيث تضاف للجنبيذ ومعجنات وبعض الحلويات كما

تضاف بضع حبيبات مع القهوة العربيـة لإعطائهـا نكهـة خاصة.

الاستعمالات الخارجية :

ـ يستخدم مسحوق حبة البركـة بعـد تحميصـها وسحقها ممزوجة مع العسل لعلاج البثور والالتهابات الجلدية والثآليل حيث يدهن على موضع المكـان المصـاب ويلـف برباط شاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي ويكـرر العلاج لحين الشفاء.

ـ لعلاج الإكزيما يخلط كوب من مسـحوق الحبـة السوداء بكوب واحد من زيت الزيتون ويجب أن يكون الخلط جيدا قبل الاستعمال, ثم يدهن الجزء المصاب مرتين يوميـا حتى تزول أعراض الإكزيما ويمكـن تكـرار الوصـفة إذا عادت الأعراض وهذه الوصفة شعبية لكنها مجربة.

ـ لعلاج طنين الأذن إذا طبخت بذور الحبة السوداء المقلية في زيت الزيتون أو السمسم وقطر في الأذن تشـفى بإذن ا وإذا قطر أيضا في الأنف شفي الشخص من الزكام.

ـ تستخدم الحبة السوداء مطبوخة مع الخل لعـلاج آلام الأسنان مضمضة.

ـ إذا غليت حبة البركة مع الماء ثم استنشق بخارها الشخص المصاب بزكام شفي منه ويجب تغطية رأسه فـوق الوعاء بمنشفة.

الدوخة وآلام الأذن

قطرة دهن الحبة السوداء للأذن ينقيها ويصفيها مـع استعمالها كشراب مع ذلك ودهن الصدغين ومؤخرة الرأس، وبالعسل يمكن أن يمزج العسل في الماء مع قليل من الملـح ويقطر في الأذن قبل النوم يوميا.

تساقط الشعر

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير جرجير مـع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك الـرأس بـذلك يومياً صباحاً ومساءاً مع غسلها بماء دافيء وصابون يومياً، وتقرأ آيات الرقية والشفاء.

الالتهابات الكلاوية

تُصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة فـي زيت زيتون على الجهة التي تتألم فيها الكلية مع تناول ملعقة حبة سوداء يوميا على الريق لمدة أسبوع فقط ينتهي الالتهاب إن شاء ا .

ملاحظات هامة يجب الانتباه لها

الحبة السوداء المعروفة باسم Nigella Sativa والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبياً التي تستخدم والأنواع الأخرى يجب عدم استعمالها.

الحبة السوداء حديثة الجني والمخزونة في مخازن جيدة رزينة وثقيلة وكلما كانت خفيفة كلما كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى.

أثبتت التحاليل أن الأنواع المشهورة والموجودة في السوق مثل الحبشية والهندية والقصيمية محتوياتها الكيمائية واحدة ولا فرق بينهم فاطلب أرخصها ثمنا.

أنصحك بعدم استعمال زيت الحبة السوداء والأفضل لك استخدم بذور الحبة السوداء كما هي وكما استخدمها رسول ا وأصحابه.

على النساء الحوامل عدم استخدام الحبة السوداء خلال فترة الحمل حيث أن الزيت الثابت للحبة يسقط الجنين.

عدم استعمال الحبة السوداء إطلاقا للأطفال الرضع.

عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى خشية حدوث تداخلات دوائية.

عدم استخدام الحبة السوداء كعلاج للأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين بصفة مستمرة وكذلك المـورفين لأنـه مرقق الدم.

وأخيرا أعود وأقول من هو المسئول عـن حمايـة المستهلك، إن المعاصر وخاصة معاصر الحبة السواء تعمل في غياب الرقابة حيث تنعدم الرقابة.

الزنجبيل

أنواعه : -

زنجبيل بلدي وهو الراسن، زنجبيل شامي، زنجبيل العجم، زنجبيل فارسي، زنجبيل الكلاب، زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف.

واسمه بالفارسي (أدرك)، وبالإنجليزي ginger، وبالفرنسي gingerbread وهو نبات من العائلة الزنجبارية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع، يكثر في بلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

المادة الفعالة في الزنجبيل : زيت طيار ومواد فينولية وقلوانيات ومخاط نباتي؛ والجزء المستعمل من الزنجبيل : جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

طرق الاستعمال الطبية : -

١. يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس، كما أنه هاضم وطارد للغازات.

٢. ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيـادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقويـة الطاقة الجنسية.

٣. ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعـم المميز.

٤. يضاف إلى أنواع من المربات والحلوى، ويضـاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

٥. يضاف من (٥ إلي ١٠) نقاط من زيت الزنجبيـل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.

٦. وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع

أفادت دراسة حديثه أن الزنجبيل قـد يسـاعد فـي تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التـوتر النفسـي وأوضـح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندنيز) المسببه للألم في الجسم فضلاً عن كونه راخياً للأعصاب والعضـلات حيـث يسـاعد علـى

الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيـف آلام الصداع الخفيفة، ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيزفـون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.

الزنجبيل في الطب النبوي

قال أبو سعيد الخدري رضى ا عنه : -

- أهدى ملك الروم إلى رسول ا صلى ا عليـه وسلم جرة زنجبيل، فأطعم كُل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة. (أبو نعيم في كتاب الطب النبوي)

وقال ابن القيم رحمه ا : ـ

- الزنجبيل معين على الهضم، ملين للـبطن تليينـا معتدلا، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبـة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعـاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة.

أصل الزنجبيل

هو نبات ينبت تحت التربة، وهو عروق عقدية مثل عروق نبات السعدى إلا أنه أغلظ ولونـه إمـا سـنجابي أو أبيض مصفر وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهـو حار الطعم، لاذع، وهو كدرنات البطاطس، ولا يطحـن إلا بعد تجفيفه، وتكثر زراعتـه بالصـين والهنـد وباكسـتان وجاميكا.

والزنجبيل له زهور صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية، ولابد من وضع أوزمات الزنجبيل في الماء ليلتين ويتشبع بالماء لكيلا يغزوه السوس سريعا.

ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن في أماكن غير مغطاة مع نبات الزعتر الذي تغطيه به أو يوضع مـع الفلفل الأسود، وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا.

وتقول الدكتورة (فايزة محمد حمودة) في كتـاب " النباتات والأعشاب الطبية.. كيف تستخدمها ؟ ".

الزنجبيل : نبات معمر ينمو في المناطق الاستوائية، والريزومات (سـاق تنمـو تحـت الأرض) هـي الجـزء المستعمل، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شـفاه أرجوانيـة، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تسـتخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في الماء حتى تلـين، ثـم تقشر وتعفر بمسحوق سكري.

والزنجيل من العقاقير الدستورية، هي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجي، أو تسـتخدم في الأغراض الصيدلية.

مكوناته : - تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

فوا ئده : - لتطييب نكهـة الطعـام، وهـو طـارد للغازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدمويـة، ومعوق وملطف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.



طريقة الاستعمال : ـ

تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب ماء ويحلى بالسكر، ويشرب بعـد الفطـور أو بعـد العشاء.

ويقول (محمد العربي الخطابي) في كتابه (الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي): الزنجبيل حار رطب

يقوى الباءة، ويقوى المعدة، ويزيد في الحفظ، لا مضرة فيه، أفضله العطر الذي ليس بمسوس، يؤكل منه بمقدار.

ويقول الدكتور (حسن وهبة) في كتـاب (أعشـاب مصر الطبية وفوائدها) عـن الزنجبيـل : ـ ـ والزنجبيـل معروف، ويضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقـوى المعـدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلـى المركبات الحديديـة ليحسـن طعمهـا، ويمضـغه الأبخـر ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلـى صـبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقـدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة.

طبيعة الزنجبيل الطبية

هو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى وفيه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة (أي المفترة المضـعفة)، ويحـل الريـاح (يطردهـا)، ويقـوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغـدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عمومـا منشـط لوظـائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى.

ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيـارة وراتنجـات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول، والزنجرون.

قالوا عن الزنجبيل

قال (داود الأنطاكي) في التذكرة : -

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسـية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصـانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهـذا هو الخشن الضارب إلى السواد، (ويوجد) بالمندب وعمـان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الـرزبين الحـاد كثيـر الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسـقط قوتـه بعـد سـنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلـك الفلفل.

قال صـاحب المعتمـد الملـك المظفـر (يوسـف التركماني) : -

الزنجبيل هو عروق تسرى في الأرض وليس بشجر ويؤكل رطبا، كما يؤكل البقل ويستعمل يابسـا، وينبغـي أن يختار منه ما لم يكن متآكلا.

وقوة الزنجبيل مسخنة معينة في هضم الطعام، ملينة للبطن تليينا خفيفا جيدا للمعدة، وظلمة البصـر، ويقـع فـي أخلاط الأدوية المعجونة، وبالجملة في قوته شبه مـن قـوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة، رطب في أول الأولى نافع من السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة معين علـى الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد فـي المنى صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويجلـو الرطوبة عن نواقى الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج الـبلغم والمرة السوداء على رفق وسهل لا علـى طريـق إخـراج الأدوية المسهلة، وإذا خلط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من الغشاوة وظلمة البصـر، وإذا مضغ مع المستكة أهدر من الدماغ بلغما كثيرا.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضم الطعام وينشف (يجفـف)

البلغم، وينفع من الهرم (الشيخوخة) والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصـف وزنـه مـن الراسـن "ج " الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكـن لـيس لـه لطافتـه، ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حـار فـي آخـر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفـظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف (يجفـف) بلـة المعدة ويهيج الباءة، وينفع مع سموم الهوام، وقدر ما يؤخـذ منه إلى ملعقتين، والمربى حار يابس ينفع الكلـى والمثانـة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

قال ابن سينا عن الزنجبيل : قـال ديسـقوريدوس: (الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضـع تسـمى طرغلود لطقى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشـياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشـربة وفـي الطبيخ.

إلى أن قال: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمـان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملـين يحلـل النفخ، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجـف أكثر أعضاء الرأس، يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبـة عـن نواحي الرأس والحلق، ويجلو ظلمة العين للرطوبـة كحـلا وشربا، ويهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيهـا من الرطوبات من أكل الفواكـه، ويهـيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا.

قال الخوزي : ـ

إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خلط لـزج ينفـق (السموم) كما ينفع مع سموم الهوام ... ومن ذلـك نفهـم أن الزنجبيل يشهي الأجسام للطعام، ويعين على حفـظ العلـوم، وينشط الجسم المكلوم، ويقوى الباءة حتى يكون من يشـربه عظيم الجاه، وهذا يؤكد بأنه يفرح وينشط ويعطى ثقـة فـي النفس، ويفتح الذهن وينعش الجسم كله.

ملاحظات مُهمة قبل استعماله : ـ

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين، لأنـه يصـاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسـود،

فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحتـه النفاذة ورونق لونه الفاتح المقارب للسمنى المصفر، ويكـون خالياً من العيدان والشوائب إذا كان مطحوناً.

ويؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الدكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبـة السـوداء ٥٠ جرام وتُخلط معاً وتُعجن في كيلو عسل نحل وتؤخـذ منـه ملعقة صغيرة على الريق يومياً مع صنوبر وزبيب.

ولعلاج الصداع والشقيقة، يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكـان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبة البركة من كُل ملعقة صغيرة كالشاي.

ولعلاج العشى الليلي، يشرب كوب عصـير جـزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم؛ ولتقوية النظـر، يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة مـن زنجبيـل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحاً.

للدوخة ودوار البحر، تُصنع أقراص مـن زنجبيـل مطحون من سكر نبات مطحون ونشـا بنسـب ١ : ١ : ٣

وتُجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخـة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكريزة).

ولعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم، تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ١ : ١ : ٣ مع شُرب مغلي ينسون محلى بسكر نبات أو مـص سـكر نبات.

ولتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية، نفس الطريقـة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الدكر والعسل.

وللتوتر العصبي، ينقع زهر الخزامى قـدر ملعقـة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء للصباح، ثُم يصـفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقـة مـن زنجبيـل مطحون ويشرب عند اللزوم.

وللأرق والقلق يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسـم بزيـت الزيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر ا : { ... ألا بـذكر ا تطمئن القلوب }.

وللتبلد الذهني، يشرب كوب حليب مغلي فيـه ربـع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصـنوبر بما تيسر.

يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السـوداء والنعنـاع قدر كوب كل استنشاق أريج الياسـمين أو الريحـان وهـو غض، ومفرح ومنعش.

ولتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنـب الوهن والخمول، ما وجدت منشطا للجسـم مثـل الزنجبيـل المحلى بالعسل، وأما أكـل مربـى بالعسـل مـع الفسـتق والخولنجان فكما يقول (داود الأنطاكي) في (تذكرته) : فيه سر عظيم.

كيفية صنع مربى الزنجبيل : ـ

يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته، ثم تضاف إليه هذه الأعشاب، وهى مطحونـة : ٢٥ جـرام زنجبيل ٢٥ جرا راوند ٢٥ جرام حبة البركـة، ١٠ جـرام زعتر برى، ٢٥ جرام حنسنج، ١٥ جرام بهمنه، ٢ شمر.

ثم يطبخ كالمربى وتؤخذ منه ملعقة بعد كـل أكلـة؛ ولبياض العين والسبل، يعجن زنجبيل مطحون قـدر ربـع

ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ فـي قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين.

وللصداع يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صـغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا فـي قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

وللشقيقة، يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقـة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

ولعلاج الكحة وطرد البلغم، يؤخـذ مـن زنجبيـل مطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان الـدكر المطحـون ٥٠ جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جـرام، وتؤخـذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل؛ ولتطهير المعدة وتقويتها، يؤخـذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام، ومن كراوية مطحونـة ٢٥ جرام، ومن الزعتر المطحون ٢٥ جـرام، ومـن النعنـاع المطحون ٢٥ جرام، وفى كيلو عسل نحل تعجـن وتؤخـذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

وللقولون العصبي، يمزج زنجبيل مطحون قـدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كـوب مـاء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلـك عنـد الشـعور بالألم.

وكملين لعلاج الإمساك، على كـوب حليـب بـارد يضاف ربع ملعقة صغيرة مـن ويشـرب عنـد الشـعور بالإمساك.

ولتدفئة الجسم ومقاومة أمـراض الشـتاء، يشـرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مـع قليـل مـن السمسم محلى بسكر أو عسل.

وللزكام، يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلـق مـع استنشـاق عصير الليمون.

وللنزلة الشعبية، يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحـل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبـة البركـة صـباحا ومساء.

ولضيق النفس والربو، يمضغ لبـان دكـر وتبلـع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

ولتفتيح سدد الكلى والكبد، يصنع هذا المركب مـن زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ورق الغـار (الـلاور) ٣٥ جرام ويطحن، ومن حبة البركة ٥٠ جرام وتُطحـن، وفـي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

ولمنع العطش وإصلاح الخلطى (الأفرجة)، يؤكـل الزنجبيل مطبوخاً مع السمك كبهار له مع الكمون ويشـرب كشراب الورد مثلجاً وذلك بنقع قليل من الزنجبيل فـي مـاء ويحلى بسكر.

ولضعف الكبد وكسله، يمزج الزنجبيل مطحون فـي عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الإفطار والعشاء يوميـاً مع وضع لبخة على الجنب الأيمن مـن مخـروط النعنـاع الأخضر من المساء للصباح.

وللسعة الحشرات، تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

ولتصلب المفاصل والفقرات، يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ، صمغ الطرثوت لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

ولظلمة البصر والغشاوة، يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويكحل منه للعين يومياً حتى يتم الشفاء بإذن ا تعالى.

ولتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول، تؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام، ومن حب الرشاد ٢٥ جرام، ومن الينسون ٢٥ جرام، ومن حبة البركة ٢٥ جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف الكيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

ولتقوية العضلات والأعصاب، يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة : زنجبيل دارا صيني روند

شمر، به نعناع؛ وبذر الكرفس؛ ومن كُل ١٠ جـرام، كمـا يعجن كل ذلك مجموعاً في عسل منزوع الرغوة قدر كيلـو وتُطبخ حتى تُصبح كالمربى، وتُعبأ في برطمـان زجـاجي وتُؤخذ ملعقة صغيرة بعد كُل أكلة.

ولعلاج التوتر العصبي يؤخذ طشت مملـوء بالمـاء الفاتر تُلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد ويقلب ذلك جيداً، ثُم تغسـل رجليـك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخ الجسـم واشغل لسانك بذكر ا وسترى عجباً من الهـدوء والراحـة التامة بإذن ا .

ولعلاج الإرهاق يشرب كوب من زنجبيـل مغلـي كالشاي قدر نصف ملعقة صغيرة مع زنجبيل مطحون علـى كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثـم يـدلك كـل الجسم بزيت زيتون ممزوجا بقدره حجما من خـل مـع رج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال.

وللقوة التناسلية وللحيوية والنشاط: يؤخذ نصف لتـر لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصف ملعقة صـغيرة مـن

زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سـكر ويشـرب صـباحا ومساء لمدة شهر.

معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباه : يؤخـذ ٥٠ جرام زنجبيل مطحون و٥٥ جرام بذر جزر مطحـون و٥٠ جرام بذر كرفس مطحون و٥٠ جرام ينسون مطحـون و٥٠ جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيدا في كيلو عسل نحـل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يومياً.

وللنشاط وحث الطاقة التناسلية يؤخذ نصـف ملعقـة صغيرة (تقريباً) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل؛ ويشرب عند الحاجة ويـا حبذا بعد العشاء.

ولعلاج صفرة الوجه تُؤخـذ ملعقـة صـغيرة مـن الزنجبيل وتُغلى في الحليب ثُم تُحلى بعسل نحـل وتُشـرب صباحاً ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

وكمقوى للقلب يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع قُرنفل قدر ٢٥ جرام، ونعناع مطحون ٢٥ جرام، ومـن الـبهمن المطحون ١٠ جرام؛ ويقلب جيداً حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ

في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كُل وجبـة طعـام مـع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

ولتدفئة الجسم تُمزج ملعقة صـغيرة مـن زنجبيـل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع فـي خُبـز وتؤكـل كسندوتش على الإفطار أو حينما تشعر بالبرد.

وللأنفلونزا يشرب كوب حليب عليه نصـف ملعقـة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحاً ومساء مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط) في الأنف.

ولنزلات البرد يشرب عصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهر قبـل النـوم بزيت حبة البركة.

وللروماتيزم دهناً وشراباً معجون الزنجبيـل بعسـل النحل بنسبة (١ : ٣) وذلك قبل النوم مـع شُـرب مغلـي الشمر كالشاي.

ولعرق النساء يشرب مغلي الزنجبيل يومياً قدر كوب يضاف إليه سبع قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقـوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

وللنقرس نفس الوصفة السابقة مع شُـرب شـواش الذرة والشمر، ويكون الزنجبيل مغلياً على الريـق وشُـرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيـت الزيتون قبل النوم.

معجون الحكمة والقوة وهو معجون يقوي الجسـم، ويعالج النسيان، ويفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

يتكون من : -

١٠٠ جرام زنجبيل مطحون + ١٠٠ جـرام فسـتق مطحون + ٥٠ جرام خولنجان مطحون + ٥٠ جـرام حبـة سوداء مطحونة + عسل نحل.

يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثـم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الإفطار، وملعقـة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن ا عجبا.

ولعلاج الضغط وضبط الضغط انخفاضاً أو ارتفاعـاً يشرب الزنجبيل مغلياً محلى بعسل نحل صباحاً بعد الإفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

ولتفتيح سدد الدماغ وتنقية المخ يمضغ اللبان الـذكر والمستكة مع الزنجبيل صباحاً ومساء يومياً تقطير زيت المر (مر مع زيت زيتون ممزوجاً ومصفى) سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يومياً.

ولتوسيع الأوعية الدموية تُصنع مربى الزنجبيل مـع بذر الخردل من كل ٢٥ جرام مطحوناً في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يومياً مع دهن الجسـم بزيت زيتون.

وللمغص الناتج عن الإسهال تُؤخذ نصـف ملعقـة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي مع حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

ولعلاج الوهن، والإرهاق والتعب يوضـع فنجـان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمـدة عشـر دقائق، ثُم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسـترخي تماماً وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمـدة ربـع ساعة، ثم تغسل رجليك بالماء، ثم تجففها.

وكمدر للبول تُؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقيـة شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخـذ مـن

ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويشرب صباحا ومساء.

وكمقوي للقلب ومنعش يشرب كالشاي أو يمزج في الحليب ويشرب يومياً على الريق.

ولفتح شهية الطعام (قبل الطعام بربع ساعة امـزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كـوب مـاء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر).

ولعلاج عسر الهضم تُصنع مربى زنجبيل بالنعنـاع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضـافة ٥٠ جرام زنجبيل و٢٥ جرام نعناع مطحـون، وتؤخـذ ملعقـة صغيرة بعد كل أكلة.

ولليرقان يؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جـرام، ومـن الزنجبيل ٢٥ جرام ومن نبات السريس (المر) وهو مجفـف كالنعناع قدر ٥٥ جرام وتُطحن جيداً وتُعجن في كيلو عسـل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة مع شـرب ملعقـة صغيرة من الخروع قبل النوم.

وللخمول والوهن ضع قدميك في حمام مائي سـاخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسـم

بزيت الحناء (حناء ممزوجة في زيت زيتون) مع شُـرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صـغيرة مـن زنجبيـل مطحون.

وللسموم تُمضغ ليمونة بنزهير وتُبلع بقشرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مـثلج قـدر كوب وذلك صباحاً ومساء مع بلع فص ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب.

شراب الزنجبيل المنعش

هذا الشراب مفرح ومنعش ومقوى؛ ويشرب سـاخناً أو مثلجاً.

المقادير : -

ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، فنجان سكر، ثلاثـة أكواب ماء، نقيع زعفران قدر ربـع ملعقـة صـغيرة مـن الزعفران وتُنقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

الطريقة : -

تُسخن كمية الماء (٣ أكواب) حتى درجة الغليان، ثُم يسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشري ويقلب السكر جيداً، ثُم يغطى لمـدة خمـس

دقائق، ثُم يصفى بعد ذلك، ويشرب إما مثلجاً بعد أن يبـرد؛ أو تثليجه بمكعبات الثلج؛ أو يشرب ساخناً.

مُركب يُعيد الشباب

٢٥ جرام زنجبيل، ٢٥ جرام لسان الثور (بنـات)، ٢٥ جرام فلفل أبيض، ٢٥ جرام ينسون، ١٠٠ جرام لـوز، ١٠٠ جرام بندق، ٥٠ جرام فستق، ٢٥ جرام جـوز هنـد مبشور (ناعم)، ٢٥ جرام صنوبر، ١٠ جرام دار فلفل، ١٠ جرام حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منـزوع الرغوة (أي في أثناء الغلي تنـزع رغوتـه) ويعبـأ فـي برطمان زجاج، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المركب للشاب والعازب.

أبحاث

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة (الـرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية) أن أشكال معينة من الطـب التكميلي والبديل قد تُساعد فـي تخفيـف الآلام المصـاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخاً قديماً في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علمياً إلا حديثاً.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي ٥٢% في المائة مقارنة مع تقنية (شام)، وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة.

وأثبت الباحثون أنها بنفس فعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي عبر الجلد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي.

وقال الباحثون: إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٤٣٥ ملليجرام يومياً من عشب (مخلب الشيطان) الذي يعرف باسمه العلمي (هارباجوفيتام بروكامبينز)، قللت الألم في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك،

وقللت أيضا الحاجة إلى علاجـات إضـافية، مقارنـة مـع العلاجات التقليدية ... وأظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، واسمه العلمي (زنجيبـار أوفيشـينالي)، قلـل آلام الركبـة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لـم يكـن بفعالية مسكن الألم (آيبوبروفين).

وأشار الباحثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفـت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلديـة مـن نبـات القريص، في حين لم تلاحظ أية فوائد من الدواء العادي، كما تبين أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على ٢٤٠ ملليجرام من مادة (ساليسين)، كان أفضـل مـن الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك.

وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجيـة الهنديـة (آيورفيديك) التـي تحتـوي علـى نباتـات (آشـواجاندها) و(فرانكينسينس) والزنجبيل والكركم، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعـانون من آلام مزمنة في المفاصـل والعضـلات الاسـتفادة مـن

التدليك، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع مـن العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من عشر جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة، ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المـزاج، عند مقارنتها مع العلاجات التقليدية ... وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات، التي تساعد في تكوين الغضاريف، و(جلوكوزامين سلفات)، قـد تكـون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي، وتساعد في تخفيف آلام المفاصل.

وأظهرت بعض هذه الدراسات أن هـذه المكمـلات نجحت في تخفيف درجة الألم بنسبة ٥٠ في المائة، مقارنـة بالأدوية العادية، وتوصي بتعـاطي ١٥٠٠ ملليجـرام مـن (جلوكوزامين سلفات) يوميا لمدة ثلاثة أشهر لتحقيق الفوائـد المرجوة.

زيت الزيتون

يصنف زيت الزيتون بناء علـى عـدة خصـائص نوردها فيما يلي : -

اللون: ويكون على درجات مـن الأخضـر إلـى الأصفر، والأخضر المصفر، والأصفر الـذهبي الأخضـر الغامق أو الفاتح وكذلك الأصفر .

المظهر: حيث يكون اللون براقاً أو معتماً.

الشفافية: حيث يكون شفافاً أو لبنياً.

القوام: كثيف بدرجات حتى السيولة.

الرائحة: عطرية مميزة أو معدومة أو روائح غريبة.

الطعم: يميز طعم ثمار الزيتون أو غيـاب ذلـك أو طعم دسم دون نكهة مميزة.

فترة التخزين: حيث يميز من زيت جديد في الموسم الحالي، زيت قديم في الموسم السابق، زيت قديم جـداً فـي المواسم الأقدم.

أما التصنيف المتداول في التجـارة الدوليـة فهـو التصنيف المعتمد والصادر عـن المجلـس الـدولي لزيـت الزيتون، ونورد له شرحاً فيما يلي : -

يصنف الزيت إلى صنفين أساسيين هما : -

١ - زيت الزيتون : وهو الزيت الناتج من عصـير ثمار الزيتون الطازجة.

٢- زيت تفل الزيتون (زيت عرجون الزيتـون) : وهو الزيت الناتج من تفل الزيتـون (عرجـون الزيتـون) والمستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون.

وزيت الزيتون يساعد على إذابة الحصاة فيقول أحد الأطباء : رأيت حالات مرضـية يصـاب فيهـا المـريض بحصوات المرارة ثُم يشرب زيت زيتون لإذابة الحصـوات، حيث تنقبض المرارة وتطرد الحصوات من الجسم.

أشارت الأبحاث المختلفة في مجال علاقـة الغـذاء المستهلك للشعوب وأمراض القلب أن غذاء حـوض البحـر المتوسط له علاقة وطيدة بالحد من ارتفاع الكولسترول ومن الإصابة بأمراض القلب، وأرجع الباحثون هذه المعلومـة أو النتائج الإيجابية إلى ارتفاع استهلاك زيت الزيتون في غذاء هذه البقعة من العالم، ولقد اجتمع العديد من الباحثين في هذا المجال وبدأوا في مناقشة (زيت الزيتون وغـذاء حـوض البحر المتوسط والأمراض المرتبطة بهما).

ولقد كان من أهم الاستنتاجات في هذا الموضوع ما يلي :

زيت الزيتون والكولسترول : -

ارتبط زيت الزيتون بالحد مـن الإصـابة بارتفـاع الكولسترول حيث لوحظ على الشعوب التي تستهلك كميـات جيدة من زيت الزيتون أن نسبة الكولسترول السيئ (الضار) أو ما يعرف بـ (LDL) منخفض في الدم وبالتالي أدى ذلك إلى الحد من تصلب الشرايين والذي بدوره له علاقة كبيـرة في الحد من أمراض القلب والجلطة.

زيت الزيتون وضغط الدم : -

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من العوامل الأساسية لحدوث أمراض القلب والجلطات حيث أن ارتفـاع الضـغط سواء الانبساطي أو الانقباضي (البسيط أو المقام) له تأثير سلبي على الإصابة بالأمراض المختلفة.

ولقد لوحظ أن هناك علاقة مباشرة بين خفض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتـون ودل علـى ذلك أحد البحوث التي أجريت علـى عـدد مـن المرضـى المصابين بارتفاع ضغط الدم ويتبادلون أدوية لتخفيفه.

حيث قسم المرضى إلى قسمين الأول منهم عمل لهم برنامج غذائي غني بزيت الزيتون (نخـب ممتـاز) أو مـا يعرف بالبكر، والنصف الآخر وضع على برنـامج غـذائي غني بزيت دوار الشمس وبعد فترة زمنية زادت عن أربعـة أشهر أشارت النتائج إلى انخفـاض فـي المجموعـة التـي استهلكت زيت الزيتون وقد استطاع المرضـى فـي هـذه المجموعة خفض جرعات الأدوية الخاصة بضغط الدم.

زيت الزيتون والسرطان : -

تشير الدراسات أن هناك انخفاضاً في معدل الوفيات الناتجة عن الإصابة بالسرطان في مناطق حـوض البحـر الأبيض المتوسط وتوضح هذه الدراسات أن غذاء سكان هذه المناطق يشتمل على نسبة جيدة من زيت الزيتون كمصـدر للدهون في غذائهم ولا ننسـى تـأثير اسـتهلاك الخضـار والفواكه، وخصوصاً الإصابة بسـرطان الثـدي والمعـدة، وتوضح هذه الحقائق أن زيت الزيتون يحتوى علـى نسـبة جيدة من فيتامين (هـ) والذي يعـرف بمضـاد الأكسـدة وبالتالي يقوم بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخليص الجسم منها.

ولوحظ أن استهلاك (ملعقة زيت زيتون) يومياً يمكن أن تنقص من خطر سرطان الثدي بنسبة أكثر من ٤٠%.

زيت الزيتون والحد من سرطان الجلد : -

ينتشر وبشكل كبير سرطان الجلد في العديد من دول العالم وخصوصاً ذوي البشرة البيضاء والـذين يتعرضـون بشكل كبير للشمس ولفترات طويلة وخصوصاً بعد السباحة، ولقد قام أحد الباحثين بدراسة الدهان بزيت الزيتـون علـى الجلد (جميع الجسم) بعد السباحة، فوجد أن له تأثيراً مباشراً في المساعدة في الحد من الإصابة بسرطان الثدي.

كل هذه الحقائق والدراسات التي تربط استهلاك زيت الزيتون والحد من المشاكل الصحية ليسـت غريبـة علينـا كمسلمين حيث أن هذا الزيت ينتج من شجرة مباركة وصفها ا سبحانه وتعالى في محكم الكتاب حيث شبهها ا سبحانه وتعالى بالنور حيث قال: (الله نُور السمَاوَاتِ وَالْأَرضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصبَاح الْمِصبَاح فِي زجَاجَـةٍ الزجَاجَـةُ كَأَنهَا كَوكَب دري يوقَد مِن شَجَرَةٍ مبَارَكَةٍ زَيتُونَةٍ لا شَـرقِيةٍ وَلا غَربِيةٍ يَكَاد زَيتُهَا يضِيء وَلَو لَم تَمسَسه نَار نُور عَلَـى نُورٍ يَهدِي الله لِنُورِهِ مَن يَشَاء وَيَضرب الله الْأَمثَالَ لِلنـاسِ

وَالله بِكُل شَيءٍ عَلِيم) (النور:٣٥)

كما أن هذه الأسرار الكامنة في هذا الزيت المبـارك الـذي امتدحه رسول الهدى عليه أفضل الصلاة والسلام حيث قال: (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة).

لذلك فإن عملية استهلاك هذا المنتج المبارك يوصي به من قبل شرعنا الكريم وكذلك مـن نتائجـه العاليـة وا الشافي.

أدركت الأبحاث العلمية الطبية فوائده حيـث تشـير النتائج إلى أن زيت الزيتون يقي بإذن ا من مرض العصر (مرض القلب)، ولقد كانت إحدى التوصيات فـي بعـض التجمعات العالمية أن غذاء مجتمعات دول حـوض البحـر الأبيض المتوسط يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة في انخفاض حدوث أمراض القلب والشرايين مقارنة بالدول الأخرى مثل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.

ويرجع الباحثون ذلك إلى زيـادة اسـتهلاك زيـت الزيتون لديهم، واستهلاك هذا الزيت بدلاً من السمن والزبدة والدهون الأخرى، وفي نظري إن هذا السبب وهـو الفائـدة الصحية لزيت الزيتون أن هذا الزيت الناتج مـن الشـجرة

المباركة يحتوي على أحماض دهنية متميزة تعـرف باسـم الأحمـاض الدهنيـة أحاديـة عديمـة التشـبع Mono Unsaturated حيث تعمل هذه الأحماض الفريدة على الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم.

كما أن هذا الزيت المبارك يحتوي على فيتامينـات خاصة تعرف بمضادات الأكسدة وكذلك بعض المركبات مثل البولي فينول كل هذه المركبات والتي ترتفع نسبتها في زيت الزيتون تحد من الإصابة بارتفاع الكولسترول أي بمعنى آخر تحد من تصلب الشرايين وبالتالي تحد من أمـراض القلـب، ولكن يجب أن يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقـة معينـة وبأسلوب يعطي زيت يسمى (زيت الزيتون البكـر) وهـو ممتاز وناتج من العصرة الأولى Virgin Oil Extr.

زيت الزيتون يقوي ذاكرتك

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميـا، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقي على أداء دماغك لوظائفـه بشـكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقولـه فريق علمي من جامعة (باري) والسر في ذلك حسـب مـا يقوله الدكتور (انتونيو كابورسو) الذي يترأس الفريق العلمي

الذي قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج هو الأحماض الدهنية غير المتشبعة التي يمكن العثور عليها في الزيتون وحبة دوار الشمس وزيت السمسم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحـافظ علـى سلامة بينة الدماغ، ويعبر الدكتور (كابورسـو) عـن ذلـك بقوله: يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحمـاض الدهنيـة غير المتشبعة أثناء عملية الشيخوخة.

وقد توصل الفريق الطبي إلى نتائجه هذه بعد أبحاث شملت ٣٠٠ شخص تراوحت أعمارهم بين ٦٥ و٨٤ عاما، حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأحمـاض ضمن مكونات وجباتهم الغذائية تمتعوا بقدرة أفضـل علـى التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيـرهم. ويوصـي البـاحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتباره فعالا بشكل خاص في هذا المجال ولا عجب، فشجرة الزيتـون مباركـة طيبة.

الكتـــان

LINNSEED

الكتان نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصـل ارتفاعه إلى حوالي متر، له سـاق نحيلـة وأوراق رمحيـة وأزهار زرقاء، أما بذوره فبنية زيتية.

يسمى الكتان باللغة الفرعونية (فك) وما زالت نقوشه موجودة على جدران آثار الكـوم الأحمـر وبنـي حسـن ودهشور، وعثر العلماء على بذور الكتان في مقابر كـاهون وعلى كمية كبيرة من البذور تقدر بحوالي ثمانية أرادب فـي مقبرة شيخ عبد القرنة في حفائر مدينة طيبة، وكان الفراعنة يستعملون ثمار الكتان في صناعة النسيج واسـتخرجوا مـن بذوره الزيت وادخلوه ضمن الوصفات الطبية.

يعرف الكتان علميا باسم Linum Usitatissimum وهو من الفصيلة الكتانية، والجزء المستخدم من النبات هـو البذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكتان

الموطن الأصلي لنبات الكتان المناطق المعتدلة مـن أوربا وآسيا ويزرع حاليا في جميع أنحاء العالم مـن أجـل أليافه وبذوره وزيته، وقد زرع الكتان من سبعة آلاف عـام على الأقل في الشرق الأوسط ولطالما حظي بتقدير متميـز كعشب طبي.

وقد جمع (بلينوس) تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي : أي شعبة من شعب الحياة النشطة لا يسـتخدم فيهـا الكتان ؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبـر من هذه ؟

المحتويات الكيميائية للكتان

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بـين ٤٠ ـ ٥٠% ومن أهم مركباته حمض اللينولينيك وحمـض اللينوليتيك وبروتين وصموغ وجلوكوزيدات اللينامارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج مـن البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه (الزيت الحار) والمعروف بالسيرج.

والكتان عبارة عن نبات عشـبي حـولي أو ثنـائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حـوالي متـر والجـزء المستخدم منه البذور وزيت البذور ويعـرف علميـاً باسـم Linum usitatissimum ويحتوي بذر الكتان على حوالي ٣٠ ـ ٤٠ % زيت ثابت وأهم مكوناته حمض اللينولينيـك وحمض اللينوليتيك ومواد هلامية وبروتين وجلوكوزيـدات سيانوجينية وكذلك اليناماري‍ن.

وطريقة استخدام بذر الكتان لعلاج الحصبة هو أخـذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق البذور في إناء به حوالي ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى درجة الغليان ثـم يرفع من على النار ويغطى ويترك جانباً لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم الواحد.

ماذا قال الطب القديم عن الكتان ؟

استخدم الكتان منذ آلاف السنين، حيـث اسـتخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والإصابات وحضروا من مسحوق البذور لبخات، وقد ورد فـي برديـة (إيبرز) لعلاج الجروح والقروح والإكزيما الرطبـة وطـرد

الحرقة موضعيا ولعلاج الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع ومسكنا موضعيا لالتهابات الأصابع (الداحس)، بينما ذكر في بردية (هيرست) ضمن وصـفة لعـلاج تشـقق الشرج.

وقد قال (داود الأنطاكي) في الكتان : ـ

بذر الكتان كثير الدهن يحلل الأدران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسل يـدر الفضـلات ويسـكن المفاصل والنقرس وعرق النسا، منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانـة، يساعد على إدرار البول ويحضر المنقوع بإضافة نصف لتر ماء في درجة الغليان إلى ملء ملعقة من مسحوق البذور ثم يصفى ويمكن إضافة عصير الليمـون أو بعـض السـكر؛ وللإمساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعلاج الإمسـاك وخاصـة لمرضى البواسير.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

أثبتت الدراسات الحديثة أن مشروب مسحوق البذور ملين ومدر للبول ويفيد كثيرا في علاج النـزلات الصـدرية ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيـدة وفـي تحضـير

لبخات موضـعية لعـلاج الأورام والالتهابـات والإكزيمـا والتهابات الغدة النكفية.

ونظرا لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلامية فإنه يشكل علاجا جيدا لكثير من المشكلات المعوية والصدرية لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخليا فإنها تلاطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتنتفخ حيث تشـكل كتلـة هلامية تعمل كملين كتلي فعـال وتسـتعمل بـذور الكتـان للإمساك وقرحة المعدة والإثني عشر وحصوات والتهابـات الجهاز البولي حيث يشرب مغليا مكونا من ملعقة كبيرة مـن مجروش البذور تضاف إلى ملء كوب ماء مغلٍ وتترك لمدة عشر دقائق ثم تحرك جيداً وتشرب كاملـة بمـا فـي ذلـك مجروش البذور وذلك بمعدل مرة في الصباح ومـرة فـي المساء.

أما علاج القروح وتيفوئيـد الأمعـاء والحصـوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعـدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لقـروح الجلـد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مـرتين يوميـا. أمـا عـلاج

الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضـعي علـى الحروق.

وقد صدق الدستور الألماني على اسـتخدام بـذور الكتان كعلاج للإمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابـات المثانـة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى لمدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبـة فـي العين.

لقد أثبتت الدراسات الأخيرة أن بذور الكتان تخفض مصل الكوليسترول.

ـ والكتـان والمعـروف علميـاً باسـم Linum usitatissimum يستعمل في علاج التهاب الردب، التهـاب الردب هو أكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هـو الجزء الأكبر من الأمعاء الغليظة، وهذه الأكياس الصـغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الأكياس المليئة بـالبراز تسـمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب،

حيث أثبتت لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشـبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والـدواء الأمريكية FDA أن استخدام (١- ٣) ملاعق كبيـرة مـن العشب المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان علـى نطـاق واسع للعلاج حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشـعبي والسيلان.

محاذير استخدام بذر الكتان : ـ

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائهـا على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البـذور الناضـجة فليس هنـاك محـاذير إذا اسـتخدمت حسـب الجرعـات المنصوص عليها.

ويطبخ بذر الكتان بعد غسله ودقه واستعماله كلبخـة من الخارج للأمراض التالية: -

١ ـ تسكين آلام التهاب المعدة، تسكين ألـم أسـفل البطن، التهاب الغدة النكفية، التهاب الغدة اللمفاوية، الأمراض الجلدية المتقيحة، الدمامل والقروح الصلبة.

ومن الداخل فإن المواظبة على شربه حتـى الشـفاء تفيد جيداً في الأمراض التالية :

التهاب الجلد المخاطي وتسكين آلامه، وآلام السـعال الجافة؛ والحد من نوبته، وآلام القرحـة المعـدة والمعويـة، نوبات المغص الناتج عن حصاة في المرارة أو الكليتين, آلام التهاب الجهاز البولي من كليتين أو مثانة أو بروستاتا، قروح الأمعاء الغليظة، قروح التيفوئيد في الأمعاء.

الطريقة : ـ

يؤخذ من مسحوق بذر الكتان مقدار ملعقة كبيرة مع ربع لتر من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق، ويحرك كله ويشرب ساخناً مقدار كوبين في اليـوم. كما يمكن تحليته بعسل أو سكر.

يقول (ابن سينا) : قوته قريبة من قوة الحلبة، حار في الأولى معتدل في الرطوبة واليبوسة وقيـل: إن طبـيخ الكتان هو طبيخ رطبه وفيه رطوبة فضلية، منضج ويجلـو وينفخ لرطوبته الفضلية حتى مقليه مع قبض في مقليه ظاهر ومعتدل في غير مقليه مخلوط بتليين وهو مسكّن للأوجـاع دون البابونج.

وهو مع النطرون والتين ضماد للكلاف والبثور اللبنية ويمنع من تشنج الأظفار وتشققها وتقشّرها إذا خلـط بمثلـه حرف وعجن بعسل، ويلين الأورام الحارة ظاهرها وباطنها والأورام التي خلف الأذن بماء الرمـاد والأورام الصـلبة،و ينفع مع التشنج وخصوصاً تشنج الأظفار إذا خلـط بشـمع وعسل.

ودخانه ينفع من الزكام وكذلك دخان الكتان نفسـه، وينفع مع السعال المصحوب بالبلغم وخصوصـاً المحمـص منه، وهو رديء للمعدة وعسر الهضم قليل الغـذاء، مقليـه يهدئ البطن وغير مقليه معتدل وإدراره ضعيف لكنه يقـوي بالقلي وإذا تنوول مع عسل وفلفل حرك الباه ويحقن الـرحم بطبيخه ويجلس فيه فينتفع بغير لـذع فيـه وأورام وكـذلك الأمعاء وينفع من قروح المثانة والكلى وطبيخ بزر الكتان إذا حقن به مع دهن الورد عظمت منفعته في قروح الأمعاء.

زيت السمسم

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر المدرس في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق علـى محتويـات عقار فياجرا الذي أُنتج في مطلع عام ١٩٩٩م لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تماماً من أيـة مضـاعفات؛ أو أخطـار صحية فيمكن أن تنعكس على متعاطيه.

وكان البروفيسور كمال الدين قد أجـرى دراسـة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة محكمة دوليـاً؛ وأظهرت الدراسة أن زيت السمسم العسـيري والـذي يـتم انتاجه بالطرق التقليدية البسيطة في معاصر منطقـة عسـير يحتوي على كثير من الأحماض الدهنية وهي أحماض تُساعد على بناء أغشية الخلايـا وإنتـاج مـادتي البروسـتجلندين والبروستا سايكلين، وهما المادتان المساعدتان فـي عـلاج الضعف الجنسي؛ وقال الباحث في حديث خـاص لجريـدة الوطن :

يستخرج الزيت من بذور نبات السمسم، وهو مقـاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشـبعة بالهيدروجين، وتصل نسبة الأحماض غيـر المشـبعة إلـى ٧٩,٥% وتصل نسبة حامض اللينو لئيل منفرداً إلى ٤٧ % من مجمل مكونات الزيت، ويعتبر هذا الحمض من المـواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشييد الشحيمات الفسفورية التـي تُعتبـر العمـود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النُخاعين في الأعصـاب، كما تُساهم في إنتاج الطاقة وتنشـيط عمليـة الأيـض فـي متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض لينـو لئيـل بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقـوم الجسـم بتحويله لمواد تُسمى الموثينات (البروسـتجلندينات) مـن أهمها مادة بروستاتا يكلين. كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تُسمى الليوكوترايينات ومن أهمها مادة ليوكوترايين ب ـ ٤ أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسـم عموماً. كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيسامولين وسيسامول.

وقال : ـ إن نقص حمض لينوليك في الجسم يـؤدي إلـى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثـل التشـققات والإكزيما ومـرض التقـرن الجريبـي الجلـدي، ويحتـاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره ٦ جرامـات مـن هـذا الحمض يومياً، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتيـاجهم ما بين ٤ - ٨ جرامات يومياً، وعلى العموم فإن ١٥ ملليلتر من زيت السمسم يومياً تُغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يمكن أضافتها للأغذية اليومية.

ومن خلال بحوثنا العلمية التجريبيـة بقسـم علـم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة الملـك سـعود بالريـاض اكتشفنا قُدرات متعددة لزيت السمسم، فهو قادر على زيـادة تصنيع مادة بروستاسايكلين المسؤولة عن التنشيط الجنسـي لدى الذكور، كما ويمنع تكدس الصفيحات الدموية، ويسـاعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كُلِ من الأوردة والشرايين؛ وخصوصاً الشُريان التاجي في القلب مما يفيد مرضى الذبحات الصدرية، ويخفض ضـغط الـدم الشرياني، ويضعف مستقبلات ألفا ـ ١ الأدرينالية المسؤولة

عن ارتفاع ضغط الدم، وينشط مستقبلات بيتا -٢ الأدرينالية ذات القُدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشُعب والقصبات الهوائية الرئوية مما يساعد في منع حدوث نوبات الربو (الأزمة).

والمساعدة على الوقاية من حدوث القُرح المعدية والاثني عشرية؛ والمساعدة في تنشيط افراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومساعدة الكيسة الأريمية (العلقة) على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الاجهاض المبكر في الأيام الأولى من الحمل. كما أنه لا يشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل؛ إضافة إلى قُدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تُمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، كما وتُساعد على امتصاص الفيتامينات الدهنية مثل فيتامينات (أ. د. هـ) كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم؛ ذلك لأن بذور السمسم تحتوي على زيوت ثابتة أو زيت السمسم بنسبة (٤٠ إلي ٦٠ %)؛ وزيت السمسم لا يحتوي

على الكوليسترول؛ ويحتوي على فيتامين هـ ـ (E) وعلـى الكالسيوم.

والنوع المسود من بذور السمسم أو الذي يميل إلى السواد هو النوع الجيد من بذور السمسم؛ والسمسم نافع للكبد والكلى وللدوخة أو الدوار؛ كما وينفع في ادرار حليـب الأم المرضع؛ وهو طارد للرياح من الامعاء؛ وهو نـافع عـلاج العتمة أو عدم الوضوح في الرؤيـة؛ وينفـع فـي تحسـين الاستماع وفي اعطاء اللون الرمادي للشعر الحديث الطلوع؛ وكذلك في علاج الشعر الذي فُقد بعد الأمراض؛ وأخيراً فهو يعالج الإمساك.

ويعد زيت السمسم نافعاً للجلد؛ ولذلك يـدخل فـي مستحضرات التجميل؛ وبذور السمسم وزيته يجب ألا يعطي للأشخاص الذين يعانون مـن الإسـهال، وجرعـة البـذور للشخص البالغ من ٩ إلي ١٥ جراماً في اليوم ...

والسمسم يستخدم منذ آلاف السنين؛ وكان معروف بالشمشم؛ والسليط. وزيت السمسم يقي من تصلب الشـرايين وسوء الهضم كما ويستعمل مليناً ومسهلاً.

وزيت السمسم يعرف بعدة أسماء مثـل شمشـم؛ وجلجلان؛ والشيرج؛ أو السيرج؛ وفي جنوب المملكة يعرف بالسليط ... ويستخرج زيت السمسم من بذور نبات السمسـم المعروف علمياً باسم Sesamum indica وهو من الفصيلة السمسمية Pedalinacea؛ وهو نبات عشبي حـولي يصـل ارتفاعه إلى حوالي متر، وهو ذو ساق منتصـبة لـه أوراق خضراء أرجوانية بيضاوية الشكل؛ كما ويحمل كُل غُصـن من أغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبـيض جرسـية الشكل؛ والثمرة عبارة عن كبسولة تمتلئ بالبذور الصـغيرة ذات اللون البني أو الأبيض؛ ويوجد السمسم مقشـوراً فـي بعض الأسواق ... والموطن الأصلي لنبـات السمسـم هـو الصين حيث تُنتج ٤٠ % من الإنتاج العالمي؛ ويليها الهنـد؛ وبورما؛ وتُركيا؛ والمكسيك؛ والسودان؛ والسعودية تُنتج زيت السمسم كمحصول وطني له قيمته التجارية.

المحتويات الكيميائية في بذور السمسم

تحتوي بذور السمسم زيت ثابت تتراوح نسبته مـا بين ٤١ إلي ٦٣ % وتتوقف نسبة الزيـت علـى الصـنف ومنطقة الزراعة والعوامل المناخية.

كما تحتوي البذور على بروتينات بنسـبة ٢٦ %؛ وسكريات بنسبة ١٢ إلي ١٣ %؛ ومعادن بنسبة ٨ إلـي ٥ %؛ وحمض الأوكزاليك؛ وفيتامينات؛ وكمية من الماء؛ كمـا وتحتوي البروتينات على أحماض أمينية متعددة؛ وعليه فـإن بذور السمسم تُعتبر من أغنى البذور بهذه الأحماض التي لها تأثيرات هامة في جسم الإنسان. أما زيت السمسم الثابت وهو المستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسـريدات دهنيـة متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغيـر مشـبعة بالهيدروجين.

استعمالات السمسم

يستعمل السمسم منذ آلاف السنين فقد ذُكـر فـي وصفات فرعونية حيث ذُكر في بردية ايبرز الطبيـة وذلـك

ضمن لبخة نافعة لإزالة آلام الركبة وكدواء قـابض، كمـا وعثر العلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالـث تؤكد لنا اسم السمسم حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقـد وجدت عدة أكواب مملوءة ببذور السمسم في إحـدى مقـابر طيبة، وتأكد العلماء أن الفراعنة عرفـوا زراعـة السمسـم واستخرجوا من بذوره الزيـوت واسـتعملوها فـي الغـذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل.

وقد قال ابن سينا في السمسم : ـ

ـ السمسم ملين معتدل الأسخان، نافع للشـقاق والخشـونة والطحال، وملين شراباً وطلاء؛ ويطول الشـعر خصوصـاً عصارة شجره وورقه، ويحلل الأورام الحادة، ونـافع علـى حرق النار إذا شُرب دهنه يذهب الكُحة البلغمية؛ والدمويـة وبخاصة بنقيع الصبر وماء الزبيب.

يضمد به غلاظ الأعصاب، وينفع علـى ضـربات العين وورمها، وجيد لضيق النفس والربو؛ ونافع للقولون ... ونقيع السمسم شديد في إدرار الحيض.

وقال عنه ابن البيطار :

السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاء ومسـمن. ونـافع لضيق النفس والربو.

وقال عنه داود الأنطاكي :

السمسم حار رطب ويعرف زيت السمسم بالسـيرج وتبقى قوته سبع سنين وهو مفيد فـي التسـمين؛ وإصـلاح الكُلى؛ ويزيل السعال المزمن إذا طُبخ فـي الرمـان، كمـا ويصفى الصوت؛ ويزيل خشونة الرئة؛ والصدر؛ والحكـة؛ والجرب؛ ولولا إفساده لم يفصله شيء في إذهـاب الحكـة. ويحلل الربو وضيق النفس؛ ومـن السـعال والقـروح ... ويستعمل زيت السمسم لوقايـة الشـرايين مـن التصـلب؛ ويستعمل زيت السمسم إذا أخذ منه ملء ملعقة كبيرة كملين؛ وإن ُأخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً.

يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأطفال عنـد ظهـور الأسنان حيث تُدلك الرقبة والفكين وكذلك الرأس؛ وتُسـتعمل بذور السمسم سفوفاً بعد التحميص لأجل التسمين؛ ويسـتعمل إذا خُلط بعد القلي مع بذور الخشخاش وبذر الكتـان لزيـادة القوة الجنسية. كما تُستعمل بذور السمسم سفوفاً لضيق التنفس والربو وتُفيد أيضاً لمشاكل القولون.

إذا شُرب منقوع السمسم فإنه يدر الحـيض ويسـقط الجنين؛ وإذا داوم الإنسان على أكله مع الجبنة دومـاً فإنـه يذهب القُرحة ... وإذا شُرب منقوع بذور السمسم فإنه يشفي خشونة الحلق والسعال.

أما الاستعمالات الخارجية فيستعمل زيـت السمسـم تدليكاً للأماكن التي فيها أورام تحت الجلد نتيجة آثار الضرب والسياط والكدمات؛ وإذا طُليت بزيت السمسم الكفوف التـي فيها شقوق فإنه يشفيها؛ ومغلي أوراق وسـيقان السمسـم إذا غُسل به الشعر فإنه يطوله وينعمه؛ وإذا دهن الشعر بزيـت السمسم المطبوخ في ماء الآس فإنه يقوي الشعر؛ وإذا مـزج زيت السمسم بمثله شمع وعمل منه ضماد على الوجه صفاه ولينه وأزال الكلف فيه وحسن لونه، وإذا ضمدت به المقعدة أزال الشقوق التي فيها؛ وإذا ضمد به العصب الملتوي بسطه وأعاده إلى وضعه الطبيعي، وإذا دهنت به الأماكن التي فيها تشنج في جسم الإنسان أفاده ... كما ويزيل الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطريات والتي تكون عادة في الرأس.

ويستعمل زيت السمسم مع الفازلين لعلاج التهابـات الجلد والجروح والحروق. ويستعمل زيت السمسم في وصفة

مركبة وهي مسخنة للأعضاء ومقوية لها؛ وتتكون من زيت السمسم واحد وعشرون أوقية، وافسنتين رومـي أوقيتـان؛ ويخلطان ويوضعان في قارورة وتُترك في الشـمس لمـدة أربعين يوماً ثُم تُستعمل.

كما يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة أخـري تُستعمل لآلام الكُلى والمثانة وآلام الرحم؛ وهذه الاستعمالات هي استعمالات في الطب الشـعبي السـعودي وقـد تكـون صحيحة وقد تكون خاطئة.

استعمالات السمسم في الطب الحديث

تُعتبر بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثـل الكالسيوم؛ والفوسفور؛ والبوتاسيوم؛ والمغنسيوم وعليه فإنـه يمكن الاستفادة من وجود هذه المعادن فـي عـلاج الـوهن والفتور وضعف الأعصاب وليونة العظام؛ وخمـول بعـض الإنزيمات عن نقص هذه المعادن؛ وأيضاً معالجـة بعـض الناس الأصحاء بزيت السمسم لعـدة أيـام أضـعف قُـدرة الصفيحات الدموية على التكدس كما أدت المعالجة لإخـلال مستوى الفبرونجين وزيادة سرعة تحلله في الدم.

ومن ناحية أخرى كشفت إحدى الدراسات أن معالجة الجرذان بزيت السمسم بجرعة ١ جرام/كجم من وزن الجسم يومياً حقناً تحت الجلد لمدة أسبوعين أدت لزيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين في الشرايين؛ ومنع تكدس الصفيحات الدموية المحدثة بمادة ثُنائي فوسفات الأدينوزين؛ ونسبة لما تفعله مادة الفبرونجين وتكدس الصفيحات الدموية ولقدرة البرستاسايكلين في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني فإن هذه النتائج تشير بوضوح للإمكانية الكامنة في هذا الزيت في الوقاية من وعلاج الخثرات الدموية وخصوصاً في مرضي الذبحات الصدرية ومرضى فرط ضغط الدم الشرياني.

وأدت معالجة بعض الأصحاء من البشر بزيت السمسم إلى زيادة إفراز مادة الصفراء في الأمعاء وقد كانت هذه الخاصة لقُدرة زيت السمسم على تنشيط إفراز مادة كول ستوكاينين ذات القدرة على زيادة تقلصات عضلات المرارة.

وتُشير هذه الخاصية على قُدرة زيت السمسم على المساعدة في أيض الأغذية الدهنية وامتصاص غذياتها وإلى زيادة امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل

فيتامينات (أ) و (ب) و (هـ) مما يجعله غذاء مناسـباً لبعض المرضى الذين يعانون من سوء الهضم عن قصـور في إفرازات المرارة.

أما تأثير زيت السمسم على مرضى فـرط التقـرن الجلدي الذي يعانون من نقص حاد في مسـتوى الأحمـاض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الـدم والجلـد وعنـد معالجة هؤلاء المرضي بزيت السمسم لعدة أسـابيع ارتفـع مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وزالت أعراض المرض الجلدية.

كما ويدخل السمسم مقشوراً وغير مقشور في صـنع الحلويات؛ والمعجنات؛ والتمـور؛ ويسـتخدم الزيـت مـع السلطات وفي القلي.

وفي السعودية يسمى زيته (السليط) وهناك مقولـة شـعبية تقول:

السليط مسلط على كل مرض.

كما يستخدم زيت السمسم في صـناعة الصـابون؛ والمنظفات؛ وزيوت الاستحمام؛ والعناية بالجسم, وكريمـات

الترطيب, وزيوت المساج؛ وفي مرطبات الشّفاه، بالإضـافة لاستخدامه في الطعام والعلاج.

فائدة السمسم للمرأة

١ - سن اليأس :

في حالة الأعراض الخاصة بسن اليأس فإنه يوصى باستخدام زيت السمسم لتسكين الجفاف أثنـاء سـن اليـأس. فالنّساء يمررن بهذه المشكلة بسبب تدهور فـي مسـتويات الهرمون الأنثوي حيث تُصبح البطانة المهبلية جافة مما قـد يؤدي إلى الألم أو الضيق أثناء الجمـاع؛ ويـتم اسـتخدامه بواسطة قطنه نظيفة حيث يقوم زيت السمسم بتليين الموضع.

٢ - استخدامه لآلام الحيض :

في حالة الآلام المصاحبة للدورة الشهرية فإن زيـت السمسم يستخدم خارجياً على أسفل الـبطن لتخفيـف الشّـد العضلي وألم المعدة الناتجة عن تقلصات العضلات في فترة الدورة الشهرية، وهو مدر بشكل كبير للحيض حتى أنـه لا ينصح به للمرأة الحامل.

٣ - استخدامه لتليين البشرة :

يعتبر زيت السمسم من أفضل المواد الطبيعية التـي تمنح البشرة صفاء وإشراقاً؛ كما وينصح باستخدامه في حالة جفاف وحساسية الجلد؛ كما إنه يستخدم بفعاليـة فـي حالـة حساسية الجلد وخشونته وخصوصاً الحساسـية المصـحوبة بحكة شديدة ومنها تلك التي تُصيب المناطق الحساسـة مـن الجسم.

٤ - علاج عرق النسا :

بحسب الدراسات الطبية العديدة لفوائد نبات السمسـم أثبتت التجارب فعاليته في علاج عرق النسـا؛ وأن مزيجـاً يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تُخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم ثُم يضاف لهـا ملعقـة مـن عصير الليمون ويدهن موقع الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم حتي يختفي الألم.

٥ ـ في حالة (المساج) :

يستخدم زيت السمسم لتدليك الجسم بسـبب صـفاته الخاصة؛ فزيت السمسم المعصور هو الأنسب لعمل مسـاج

منشط للجسم؛ وملين للجلد؛ كما يعطي البشرة لمعاناً غير متوقعاً.

٦ - فائدته للقلب :

طبقاً لجمعية القلب الأمريكية فإن زيت السمسم يفيد القلب بمساعدة الجسم في إزالة الكولسترول لأنه ينشط حركة الدم في الشرايين مما يؤدي لإزالة رواسب الكولسترول حديثة التكوين. كما يساعد زيت السمسم بمنع تصلّب الشّرايين. كما أن لزيت السمسم فوائده في زيادة ونشاط الدورة الدموية لاحتوائه على فيتامين "ج" مما يؤدي إلى تنشيط القلب وتنظيف الشرايين نتيجة اندفاع الدم بقوة في الشرايين.

٧ ـ فوائد أخرى : -

يفيد زيت السمسم في معالجة عدم وضوح الرؤية, الدوار, الصداع, ولتحصين الجسم أثناء الشّفاء من المرض الطّويل أو الشّديد بوجهٍ عام؛ ولدى زيت السمسم أيضاً سمعة في الهند بأنه مسكُن فهو يمكن أن يخفّف القلق والأرق باستعمال قطرات قليلة مباشرةً في داخل فتحات الأنف حيث تحمل الشُعيرات الدموية في الأنف فائدته إلى المخّ.

وزيت السمسم يستخدم من قديم الأزل كملين للجهاز الهضمي؛ ولا زال حتّى الآن وذلك بسبب آثاره المسهلة.